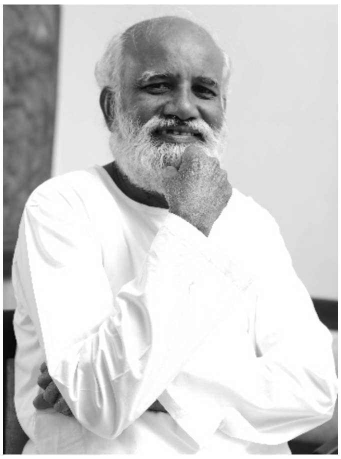
பகவத் பாதை
BAGAVATH PATHAI

• Volume : 1 • Issue : 6 தமிழ் மாத இதழ் • August 2014 • Annual Subscription Rs. 100/-

• மலர் : 1 • இதழ் : 6 • ஆகஸ்ட் 2014 • வருடச் சந்தா ரூ. 100/-

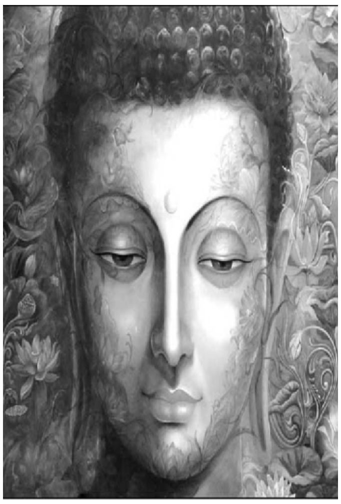
பயமும் - விடுதலையும்



அன்பர் ஒருவர் தனக்கு ஏற்பட்ட மரணபயத்தை பகவத் ஐயாவின் புத்தகத்தின் மூலமாக அவர் எவ்வாறு எதிர்கொண்டார் என்பதை என்னோடு பகிர்ந்துகொண்டார். அவர் 30 ஆண்டுகளாக மனநல மருந்துகளை உட்கொள்ளும் நிலையிலிருந்து எவ்வாறு விடுதலை அடைந்தார் என்பதைத் தெரிவித்தார். தன்னுடைய வாழ்க்கையில் தான் சந்தித்த நிகழ்வுகள், அதனால் அடைந்த பாதிப்புகள், பிறகு அதிலிருந்து வெளியேறிய நிகழ்வுகள் என அனைத்தையும் மனம் திறந்து என்னோடு உரையாடிய உரையாடலே இந்த கட்டுரை. இவரை போல் மனநிலை பாதித்து மருந்து எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு அதிலிருந்து விடுபட்டு நலமடைய இது உதவியாக இருக்கும் என்பதால் இந்த உரையாடலை இம்மாத இதழில் வெளியிட்டுள்ளோம்.

எந்த அனுபவங்களையும் தக்க வைப்பதற்குப் போராடாத, எந்த அனுபவங்களையும் அப்புறபடுத்துவதற்கு போராடாத, ஒரு யதார்த்த நிலையே விடுதலை (முக்தி) என்கிறோம்.

- ஸ்ரீ பகவத்



அன்பர் : பொதுவாக எனக்கு வாழ்க்கையில் எல்லா விசயத்திற்கும் பயம் இருக்கும்.

சர : உங்களுக்கு எந்த மாதிரியான பயம் வரும்?

அன்பர் : எனக்கு சிறுவயது முதலே பய உணர்வுகள் அதிகம். அதற்குக் காரணம் என்னுடைய சிறு வயதில் எங்கள் வீட்டிற்கு பக்கத்தில் ஒருவர் பாம்பு கடித்து இறந்துவிட்டார். இந்தப் பயம் என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்தது. அதனால் நாமும் பாம்பு கடித்து இறந்து விடுவோம் என்ற மரணபயம் அடிக்கடி ஏற்பட்டது. பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த மரண பய உணர்வு அதிகமாகி நான் கேள்விப்படும் மோசமான செய்திகள் எல்லாம் எனக்கு நடந்துவிடுமோ என்று பயப்படுவேன். இதன் தொடர்ச்சியாக நான் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் விஷம் இருப்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றும். சாப்பாட்டை சாப்பிட்டால் உடலில் விஷம் ஏறி இறந்துவிடுவோம் எனத் தோன்றும். மேலும் சாப்பாட்டை பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும்போதே சாப்பாட்டில் இருக்கும் வெங்காயம் எல்லாம் பீங்கான் போல் எனக்குத் தெரியும். இதைச் சாப்பிட்டால் உடலில் சென்று குடலில் அப்பிக்கொள்ளும், பிறகு நோய்வாய்ப்பட்டு நாம் இறந்துவிடுவோம் என்று தோன்றும். இதனால் நானே வாயில் விரலைவிட்டு வாந்தி எடுப்பேன்.

இது மட்டும் இல்லை, என் கூடப்பிறந்தவர்கள் எல்லோரும் நோய்வந்து இறந்துவிடுவார்கள் என்று ஒரே மனப்போராட்டமாகவே இருக்கும். மரணம் எனக்கு மட்டும் ஏற்பட்டுவிடும் என்று நினைக்கவில்லை. என்னுடைய அக்காள், தம்பி என்னுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் என அனைவரும் வினோதமான நோய் வந்து இறந்துவிடுவார்கள் என எனக்குத்தோன்றும். இப்படியே என்னை பலநாள் இந்த மரணபயம் ஆட்டிப்படைத்தது. நான் சிறு வயதில் ஒரு ஓட்டலில் தங்கி வேலை பார்த்தேன். ஓய்வு நேரத்திலெல்லாம் மொட்டை மாடிக்கு சென்று தனிமையில் அழுவேன். "நமக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி இருக்கிறது! இதற்குத் தீர்வே இல்லையா?" என்று அழுவேன்.

எப்படியாவது தீர்வு வேண்டும் என்பதற்காக சபரி மலைக்கு மாலைபோட்டுக்கொண்டு கோயிலுக்கு போய்வருவேன். அப்போதுதான் யதார்த்தமாக, நான் வேலை பார்க்கும் ஓட்டலில் மணிமேகலை பிரசுரத்தின்

“யோகசனம் கற்றுக்கொள்ளலாம்" எனும் லேனா தமிழ்வாணன் எழுதிய புத்தகம் எனக்குக் கிடைத்தது. அந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் மனம், உணர்வு என்பதை ஓர் அளவிற்கு புரிந்துகொண்டேன். அந்தப் புத்தகத்தில் கூறியதைப்போல் மனதிற்கு தளர்வைக் கொடுக்கும் பயிற்சி முறையை மேற்கொண்டேன். மனத்தளர்வு பயிற்சி எப்படி என்றால், வேதாத்திரி மகரிஷி பயிற்சியில் இறுதியாக செய்யப்படும் உடல் தளர்த்தல் என்னும் பயிற்சியில் ‘ஓய்வு.., ஓய்வு...‘ என்று கூறுவதைப் போலவே செய்யவேண்டும். ஆனாலும் இப்படி நான் செய்யும் மனத்தளர்வுப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் எனக்கு எதிராகதான் செயல்பட்டன. இந்த மாதிரி பயிற்சி செய்தால் மன அமைதி கிடைக்கும் என்பார்கள். ஆனால் எனக்கோ மனப்போராட்டமும், Tension னும் மேலும் அதிகமாக இருந்ததே தவிர குறைந்தபாடில்லை.

சர : யோகாசனம் செய்தும் மன அமைதி கிடைக்கவில்லையா?

அன்பர் : கிடைக்கவில்லை. 35 ஆண்டு காலமாக மரணபயம் சம்பந்தமாக நான் எத்தனையோ குருநாதர்கள், எத்தனையோ மனப்பயிற்சி முறைகள், எத்தனையோ கோயில்கள் என அனைத்து வழிமுறைகளையும் மேற்கொண்டேன். 30 வருடமாக 4 ஆங்கில மருத்துவர்கள், மன அழுத்தம் மற்றும் தூக்கத்திற்காக அவர்கள் கொடுத்த விதவிதமான மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொண்டேன். தியானம் செய்தால் அமைதிக்குப் பதிலாக Tension தான் அதிகமாக ஏற்பட்டது. உடற் பயிற்சிகள், மூச்சு பயிற்சிகள் போன்றவை எல்லாம் ஓர் அளவிற்கு உதவி செய்தன.

மன அமைதிக்காக செய்யப்படும் எந்தப் பயிற்சியும் எனக்கு மனக்கொதிப்பையே ஏற்படுத்தியது. இதற்காக எத்தனையோ குருநாதர்களை சந்தித்தேன். எதை செய்தால் மன அமைதி கிடைக்கும்? அதற்கு என்ன விதமான பரிகாரம் செய்ய வேண்டும்? என்று ஜாதகம் பார்ப்பது, கோயில்களுக்குச் செல்வது, நாடி ஜோதிடம் பார்ப்பது என எத்தனை வழிமுறைகளை கேள்விப்படுகிறேனோ அத்தனையையும் முயற்சி செய்து பார்ப்பேன். எனக்கு எதிலேயும் தீர்வு மட்டும் கிடைக்கவே இல்லை. நான் ஒரு டீ கடை நடத்தி வருகிறேன். "என்னுடைய டீக் கடையில் எனக்கும் எனது வாடிக்கையாளர்களுக்கும், வேலையாளுக்கும் ஏதாவது சண்டை வந்துவிடுமோ" என்று எப்போதும் பயம் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

இந்தச் சூழ்நிலையில்தான் பகவத் ஐயா புத்தகம் ஒன்றை ஹீலர் பாஸ்கர் வகுப்பில் வாங்கினேன். மன அமைதிக்கு எந்த விதமான பயிற்சியும் செய்யத்தேவையில்லை என்பது எனக்கு ரொம்பவே மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. புத்தகத்தை ஒரு பத்து, இருபது தடவைக்கு மேல் படித்த பிறகு ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன். இனிமேல் எந்தப் பயிற்சியும் மனதிற்காக செய்வதில்லை என்றும் எது நடந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது எனவும் திடமாக முடிவு செய்தேன். என் கடையில் என்ன சண்டை வந்தாலும், என்ன பயம் ஏற்பட்டாலும் நாமாக எந்த சண்டையும் போடாமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது என முடிவு எடுத்தேன். கடையில் ஓரளவிற்கு சண்டை குறைந்தது. நாளுக்கு நாள் புத்தகத்தைத் தொடர்ந்துத் திரும்பத் திரும்ப படிக்கும் போது ஒரு தெளிவும் பயிற்சிகள் எதுவும் செய்யாமலே மன அமைதியும் கிடைக்கத் தொடங்கியது. ஆனாலும் மனப்பயிற்சி செய்தால்தான் மன அமைதி கிடைக்கும் என்றே நினைப்பேன். பயிற்சிகள் செய்யவில்லை என்றால் பயமும் சண்டையும் ஏற்பட்டுவிடும் என்றே நினைப்பேன்.

ஐயா புத்தகம் அடுத்தடுத்து தொடர்ந்து படிக்கப் படிக்க எது நடந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது என்ற முடிவுக்குப் பிறகு அந்த பயம், சண்டைகள் நாளடைவில் மெல்ல மெல்ல குறையத்தொடங்கியன. பய உணர்வு படிப்படியாக குறைந்தது. இதற்கு முன் பொதுவாக என்னுடைய மனதில் எப்போதும் “அடுத்தது, அடுத்தது” என ஒருவித பதட்டமான மனச்செயல்பாடு இருந்துகொண்டே இருக்கும். “இந்த குருவிடம் போனால் அமைதி கிடைக்கும், அந்த குருவிடம் போனால் அமைதி கிடைக்கும். இந்தப் புத்தகம் படித்தாலோ, மனோதத்துவ புத்தகம் படித்தாலோ மனத்தளர்வு” கிடைக்கும் என்று மனதில் சதா அலைச்சல் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

ஐயாவின் புத்தகத்திற்கு பிறகு வேறு எதுவும் தேவையில்லை என்று என்னுடைய தேடுதலை முடித்துக்கொண்டேன். தற்போது எந்த தேடுதலும் கிடையாது. புத்தகம் படித்த பிறகு தேடுதல் நின்றுபோனது. இதனால் நான் இப்போது சாமி கூட சரியாகக் கும்பிடுவது இல்லை. சாமியிடம் என்ன கேட்டோம் என்றால் ‘எனக்கு அது வேண்டும், இது வேண்டும்‘ என்று தான் கேட்போம். நமக்கு எது நடக்குமோ அது எப்படியும் நடந்தே தீரும். நடக்கிற நிகழ்வுகளை நம்மால் தடுக்கவோ, மாற்றி அமைக்கவோ முடியவே முடியாது. அது எப்படியும் நடந்தே தீரும். நாம் சந்திக்கிற சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நமக்கு எந்த உணர்வு ஏற்பட்டாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வோம் என்பதில் உறுதியாக இருந்தேன்.

உதாரணமாக நம்மை வழக்கமாக 100 எண்ணங்கள் தாக்குகிறது என்றால் இந்த புரிதலினால் அது படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கியது. எனக்கு 45 வருடமாக ஆழமாகப் பாதித்த பய உணர்வுகள் எல்லாம் மெல்ல, மெல்ல குறையத் தொடங்கியது. பயிற்சி செய்து தான் இந்த மனநிலைக்கு வரமுடியும் என்ற நிலைமாறி

பயிற்சிகள் எதுவும் செய்யாமலேயே, நான் எதைத் தேடித் தேடி அலைந்தேனோ, எந்த குருநாதரிடம் போனால் கிடைக்குமோ என்று அலைந்தேனோ அது, எந்த பயிற்சியும் இல்லாமல் கிடைத்தது. கடவுளிடம் போய் கேட்டாலும் எதுவும் கிடைக்காது. எப்படியும் நடக்கிறது நடந்தேதான் தீரும் எனவே அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வோம் என்று தீர்க்கமாக முடிவு செய்துவிட்டேன்.

பொதுவாக நான் குடும்ப உறுப்பினர்கள், அக்காள், தம்பி என எல்லோரிடமும் பாசமாக இருப்பேன். அவர்களுக்கு ஏதாவது சின்னப் பிரச்சினை வந்தாலும் கூட மனம் துடிதுடித்துப் போய்விடுவேன். அவர்கள் பிரச்சினை ரொம்ப ரொம்ப சிறியதாகத் தான் இருக்கும். அந்த சிறிய பிரச்ச்சினையைக்கூட நான் மனதில் குழப்பிக்கொண்டு ரொம்ப பெரியதாக்கிவிடுவேன். பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்கள் அதைப் பற்றி எதையும் பெரிதாக கண்டுகொள்ளமாட்டார்கள். ஆனால் அதைப் பெரியதாக நினைத்துக்கொண்டே நான் ஒரு வழியாகிவிடுவேன்.

இப்போதும் அதே பிரச்சினைகள் வரத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் நான் இப்போது "எப்படியும் நடக்கிறது நடந்து தான் தீரும்" என்ற மனநிலையுடன் அவர்களுக்கு என்னால் அந்த சூழ்நிலைக்கு என்ன சரியான செயலைச் செய்யமுடியுமோ அதைச் செய்கிறேன். எனக்கு சரி என்று தோன்றியதை இப்படி செய்யுங்கள் என்று சொல்வேன். அவ்வளவுதான்; முன்புபோல் தேவையில்லாமல் Tension ஆகி என்னுடைய மண்டையை உடைத்துக் கொள்வதில்லை. “அவர்கள் அக்காள், தம்பி, மனைவி என யாராக இருந்தாலும் நான் என்ன செய்யமுடியும்?” என்ற மனநிலைக்கு வந்து விடுகிறேன்.

அண்மையில் எனது மகள் கல்லூரி முதலாம் ஆண்டு பரீட்சை எழுதி முடித்துவிட்டு வீட்டுக்கு வந்த பிறகு ‘நான் நன்றாக எழுதவில்லை, நான் நன்றாக எழுதவில்லை‘ என்று புலம்பிக்கொண்டே இருந்தாள். நான் மகளிடம் “இனி நீ நினைத்தால் கூட திரும்பச் சென்று பரீட்சை எழுதமுடியாது. அது முடிந்துபோன ஒன்று அதைப் பற்றி புலம்பி பயனில்லை. அதைப் மாற்றவும் முடியாது. ‘உன்னுடைய கடமை நன்றாக படிப்பது, ஒருமுறைக்கு இருமுறை எழுதிப்பார்ப்பது போன்றவை தான். அதன் பிறகு பரீட்சையில் பெயிலே ஆனாலும்கூட கவலைப்படத் தேவையில்லை‘ என்று கூறிய பிறகு, இப்போது முன்புபோல் மனப்படபடப்பு இல்லாமல் நன்றாகப் படிப்பதாகவும், பரீட்சை எழுதுவதாகவும் கூறினாள்.

ஆரம்ப காலகட்டத்தில் பாம்பு கடித்து நமது பிள்ளைகள், அக்காள், தம்பி இறந்துவிடுவார்கள் என்று நானாக நினைத்துக்கொள்வேன். அந்தப் பாம்பு எப்படியும் நமது வீட்டில் பிள்ளைகள் படுத்திருக்கும் தலையணைக்கு அடியில் தான் இருக்கும், அது அவர்களை கொத்திவிடும் என்று நினைத்துக்கொண்டே இருப்பேன். என் மனம் அமைதியடையாது, நான் அவர்கள் தூங்கிய பிறகு தலையணையை தூக்கிப் பார்த்து ‘பாம்பு இல்லை, பாம்பு இல்லை‘ என்று மனத்திற்கு சமாதானம் சொல்லிய பிறகு தான் இயல்பு நிலைக்கு திரும்புவேன். அதேபோல் குடத்திலிருக்கும் தண்ணீரில் கிருமி இருக்கிறது. அதை நாம் குடித்தால் நோய்வாய்ப்பட்டு, பிள்ளைகளோடு நாம் எல்லோரும் இறந்துவிடுவோம் என நினைத்துக்கொண்டு குடத்துத் தண்ணீரை எடுத்து கீழே ஊற்றி விடுவேன், சாப்பாட்டில் விஷம் இருக்கும் என்று நினைத்துக்கொண்டு எடுத்து கொட்டிவிடுவேன். நான் இதுபோல் எண்ணிய எண்ணங்கள், செய்த செயல்கள் பல கோடியைத் தாண்டும். அதேபோல் தலையணையை தூக்கி பாம்பு இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை தெரிந்துகொள்வது, குடத்து தண்ணீரை கீழே ஊற்றுவது, சாப்பாட்டை கீழே கொட்டுவது என பலதடவைகள் தேவையில்லாமல் மனச் சமாதானத்திற்காக செய்திருக்கிறேன்.

நானும் எனது தம்பியும் ஒன்றாகத்தான் வேலை பார்ப்போம். அவன் ஊருக்கு போனால் திரும்ப மூன்று நாட்கள் ஆகும். எங்கே அவன் பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும்போது விபத்து ஏற்பட்டு இறந்து விடுவானோ என நினைத்து அவனை ஊருக்கு அனுப்ப மாட்டேன். அப்போதெல்லாம் செல்போன் வசதி கூட கிடையாது.

சர : செல்போன் இல்லாததால் தம்பியை ஊருக்கு அனுப்பமாட்டீர்கள் இல்லையா?

அன்பர் : செல்போனுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. பஸ்ஸில் போனாலே விபத்து ஏற்பட்டுவிடும் என்றே ஊருக்கு அனுப்பமாட்டேன். தம்பி Night Show சினிமாவிற்கு சென்றுவிடுவதால் அவன் திரும்பவந்து தூங்குவதை அவனுக்குத் தெரியாமல் பார்த்தால் மட்டும்தான் மனம் சமாதானம் அடையும். இதைவிட கொடுமை என்னவென்றால் என் கண்ணுக்கு முன்னாடி எல்லாம் சரியாகதான், உண்மையாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் என் மனம் அதை ஏற்றுக்கொள்ளாது. நான் உங்களிடம் ரூ.1000 வாங்கி இருக்கிறேன் என்று வைத்துக்கொள்வோம். நான் அந்தப் பணத்தை உங்களிடம் திருப்பி கொடுப்பதும் எனக்கு நன்றாக தெரியும். ஆனாலும் நான் உங்களிடம் பணம் கொடுக்கவில்லையே என்றே தோன்றும். நான் உங்கள் பணத்தை ‘ஏமாற்றிவிட்டேன். ஏமாற்றிவிட்டேன்‘ என்றே மனம் சொல்லும். எனக்கு எதிரில் உங்கள் பையில் பணம் நீங்கள் வாங்கி வைத்ததும் எனக்கு நன்றாக

தெரியும். உடனே என் மனதிற்கு "நாம் கொடுத்த பணம் உங்கள் பையில் தான் இருக்கிறது" என என் மனதிற்கு நான் பலமுறை சமாதானம் சொல்லவேண்டும். கொஞ்ச நேரத்தில் மீண்டும் பணம் தரவில்லை ஏமாற்றிவிட்டோம் என்று எண்ணத்தோன்றும்.

இதைப் போன்று பல நிகழ்வுகளால் நான் இரவு நேரங்களில் நன்றாகத் தூங்கியதே கிடையாது. இரவு நேரங்களில் எல்லோரும் நன்றாகத் தூங்கிய பிறகு திடீரென எழுந்து எல்லோரும் நன்றாகத் தூங்குகிறார்களா? ஏதாவது பிரச்சினை ஏற்பட்டுவிடுமோ என எல்லோரையும் அருகில் சென்று கண்ணால் பார்த்த பிறகு தான் என் மனம் அமைதி அடையும். மனதில் தேவையில்லாமல் எதை எதையோ யோசித்துக்கொண்டு இன்னும் 20 ஆண்டுகள் கழித்து கட்டபோகும் வீட்டிற்கு பக்கத்து Flat-காரரிடம் சுவர் பிரச்சினை ஏற்பட்டுவிடும் என்று நினைப்பேன். ஏனெனில் பக்கத்து Flat-காரர் அரசியல் செல்வாக்கு உடையவர். மேலும் ரவுடிகளிடம் தொடர்பும் உள்ளவர். எங்கே நமது Flat-ஐ பிடுங்கிக்கொண்டு நம்மைத் துரத்திவிடுவாரோ, அதனால் நமக்கு அவமானம் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்று நினைத்து பலநாள் தூங்காமல் இருந்திருக்கிறேன். சரி போனால் போகட்டும் என்று விட்டுவிடும் மனமும் வராது. சரி பிரச்சினை வந்தால் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்ற மன தைரியமும் இருக்காது.

நானாகவே நினைத்துகொண்டிருந்த அதே நிலப்பிரச்சினை இப்போது ஒன்றுமே இல்லாமல் அதே இடத்தில் அழகாக மனநிறைவோடு வீடுகட்டி முடித்துவிட்டேன். நாம் நினைக்கிற மாதிரி எல்லாம் எதுவும் நடந்துவிடுவதில்லை ஆனால் அப்படி நடந்துவிடுமோ என்ற எண்ணமே நம்முடைய நிம்மதியையும், தூக்கத்தையும் தொலைத்துவிடுகிறது.

ஆரம்பத்தில் இப்படித் தோன்றும் எண்ணத்தை 'எப்படியாவது மாற்ற வேண்டும்', என்று நினைத்துக்கொள்வேன். அதற்காக மனோதத்துவ டாக்டரிடம் செல்வேன். அவர்கள் கொடுக்கும் மாத்திரைகளையும் மனதளர்வு பயிற்சி முறைகளையும் மேற்கொள்வேன்.

சர : என்ன மாதிரி பயிற்சிகளை மனோதத்துவ டாக்டர்கள் கொடுக்கிறார்கள்?

அன்பர் : நரம்புகளை தளர்வு செய்கிற பயிற்சிகளைத் தான் அவர்களும் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். அதாவது உடல்தளர்வு என்னும் பயிற்சியில், உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு நரம்புகளையும் கற்பனையாக நினைத்துக்கொண்டு நாமே தளர்வு படுத்துவது. அப்படி செய்தால் ஓர் அளவிற்கு நரம்பு தளர்வாகிவிடும். இன்னொரு டாக்டரிடம் சென்றபோது நம்மிடம் இருபது நிமிடம் பேசிவிட்டு பிறகு அவர் வேற மாதிரி மாத்திரைகள், பயிற்சிமுறைகளையும் கொடுத்தார். அதற்கு 1 தடவைக்கு டாக்டர் கட்டணம் ரூ. 200/- என 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இருந்தது. அவர் கூறிய பயிற்சி நாம் நன்றாக தளர்வாக படுத்துக்கொண்டு நரம்புகளை நன்றாக Tight ஆக பிடிக்கவேண்டும். பிறகு அப்படியே தளர்வாக விடவேண்டும். மூச்சை மெதுவாக இழுத்து மெதுவாக விடவேண்டும் என்று மூச்சு பயிற்சியும் சேர்த்து செய்யச் சொல்வார். நரம்பை இழுத்து பிடிக்கும் போதும், தளர்வாக விடும்போதும், நீங்கள் நன்றாக அதை உணரவேண்டும் என்று கூறுவார். இந்த மாதிரி, 3, 4 முறைகள் மாற்றியும், மாத்திரைகளை மாற்றியும் எனக்கு எந்த வகையிலும் உதவவில்லை செலவுகள் அதிகமானதை தவிர.

சர : இப்படிச் செய்வது எதுவும் உங்களுக்கு உதவவில்லையா?

அன்பர் : எந்தப் பயிற்சியும் முதலில் செய்யும் போது கொஞ்ச நாட்கள் ஒரு மாதிரி இருக்கும். பிறகு நாட்கள் செல்லச் செல்ல பழைய நிலைக்கே வந்துவிடும். எதைச் செய்தாலும் அடிப்படையில் மாற்றம் ஏற்படவில்லை. புத்தர் சொல்லிய மாதிரி அடிப்படையில் பிரச்சினை தீரவில்லை.

சர : மனப்பிரச்சினைகளுக்கு எப்போது இருந்து மருந்து எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்?

அன்பர் : 30 ஆண்டுகளாக மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்கிறேன். ஒரு டாக்டரிடம் 2 வருடம் மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வது, பிறகு சரிவராமல் விட்டுவிட்டு இன்னொரு டாக்டரை பார்ப்பது, என கிட்டத்தட்ட 5 டாக்டரை சந்தித்து அவர்கள் கொடுத்த மாத்திரைகள், பயிற்சி முறைகள் என மேற்கொண்டேன்.

சர : இந்த மாத்திரைகள் உங்களுக்கு என்ன செய்யும்? எந்த அளவிற்கு உதவியாக இருந்தது? தூக்கம் மட்டும் தான் வருமா?

அன்பர் : ஆரம்ப கட்டத்தில் தூக்கம் தான் வரும். நாம் ஏற்கனவே ரொம்ப நாட்களாக சரியாகத் தூங்காமல் சிரமப்பட்டு இருப்பதால் இப்படி கொடுக்கப்படும் தூக்கமாத்திரைகள் நமக்கு ஓர் அளவுக்கு தூக்கத்தை கொடுக்கும். தூக்கம் ஏற்படுவதால் மன அமைதி ஏற்பட்டதாக நினைப்போம். ஆரம்ப காலத்தில் தூக்கமாத்திரைகள் கொடுத்துவிடுவார்கள். இப்படி இருப்பதால் எண்ணம் கொஞ்சம் குறைவாக இருக்கும். தூக்கமே இல்லாமல் சிரமப்பட்ட நமக்கு இது ஓர் அளவிற்கு எண்ணம் வராமல் தெளிவாக இருப்பதுபோல் தோன்றும். இப்படி தூக்க மாத்திரைகள் கொடுப்பதால் எண்ணம் குறைந்தது. ஆனால் உடலால் எந்த ஒரு வேலையும் சுறுசுறுப்பாக செய்ய முடியாத நிலைக்கு

சென்றுவிடுவோம். நம்மால் எந்த ஒரு வேலையையும் உற்சாகமாக செய்யமுடியாத நிலைக்கு சென்றுவிடுவோம். மேலும் ஒரு மிக உயர்ந்த மனோதத்துவ டாக்டர் என்ன கூறுகிறார் என்றால், "மனநோய்க்கு மருந்தே கிடையாது. உங்களுக்கு வருகிற எண்ணங்களை அலட்சியம் செய்தால் அந்த எண்ணங்கள் வலுவிழந்து போய்விடும். நம்மைத் தாக்குகிற எண்ணங்களை அலட்சியம் செய்தால் அவை வலுவிழந்துவிடும்" என்று கூறியிருந்தார். ஒரு எண்ணம் 20 முறை வருகிறது என்றால் 22 முறை நாம் அதை அலட்சியம் செய்தால் அது மறைந்து போகும் என்று கூறியிருந்தார்.

சர : அப்படி உங்களை தாக்குகிற எண்ணங்களை உங்களால் அலட்சியப்படுத்த முடிந்ததா?

அன்பர் : ரொம்ப சிரமமாக இருந்தது. அதனை அலட்சியம் படுத்தமுடியவில்லை. நாம் எந்த அளவுக்கு அதை அலட்சியப்படுத்தினாலும், அந்த எண்ணம் அதைவிட வலிமையாக இருந்தது.

சர : ஏன் அப்படி அலட்சியப் படுத்தமுடியவில்லை? பகவத் ஐயாவின் புரிதலை புரிந்துகொண்ட பிறகு இப்போது எண்ணத்தை அப்படியே விட்டுவிடுகிறீர்கள். ஆனால் இதற்குமுன்பு ஏன் அவ்வாறு அலட்சியம் படுத்தமுடியவில்லை என்றால், டாக்டர் கூறியபடிப் பார்த்தால் எண்ணத்தை அலட்சியப் படுத்தவேண்டும் என்ற ஒரு வேலையே மனதுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. எண்ணத்தை 'அலட்சியப்படுத்த வேண்டும், எண்ணத்தை அலட்சியப்படுத்த வேண்டும்' என்று முயற்சி செய்கிறோம்.

அன்பர் : ஆம், நாம் தான் அலட்சியப்படுத்தவேண்டும் என்று முயற்சி செய்கிறோம்.

சர : டாக்டர் சொல்லியபடி நாம் எண்ணத்தை அலட்சியம் செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடும்வரை நம்மால் அந்த எண்ணத்திலிருந்து வெளிவரவே முடியாது. ஏன் எனில் எண்ணத்தை அலட்சியம் செய்வது என்று மறைமுகமாக எத்தனை முயற்சிகளை மேற்கொண்டாலும் அது ஒரு வகையில் நம்மைத் தாக்குகிற எண்ணத்திற்கு வலிமை கொடுப்பதுபோல் ஆகும். ஒரு எண்ணத்தை அலட்சியப்படுத்துவது என்பது அந்த எண்ணத்திற்கு மறைமுகத் தூண்டுதலே ஆகும்.

நாம் என்ன தான் முயற்சி செய்தாலும் எண்ணத்தை நம்மால் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது என்ற நமது மனதின் இயலாமையை புரிந்துகொள்கிறபோது, எண்ணத்தை எதிர்த்து செயல்படுகிற எந்த சக்தியும் என்னிடம் இல்லை என்ற நிர்கதியான மனநிலைக்கு நாம் வருகிறோம். அப்போது அந்த எண்ணம் படிப்படியாக குறையும். இதுதான் வழி. இதைத் தவிர வேறு எந்த வழியாவது இருக்கிறதா?

அன்பர் : இல்லை. இதைத் தவிர வேறு எந்த வழிமுறையும் இல்லை. இந்த வழிமுறையில் தான் எனக்குத் தீர்வு கிடைத்தது. ஆனால் இதற்காக கொடுக்கப்படும் மாத்திரைகள் உடலைதான் கெடுத்துவிடுகின்றன.

சர : எப்படி உடலைக் கெடுக்கிறது?.

அன்பர் : மாத்திரைகள் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வதால் நரம்புத் தளர்வு ஏற்படத்தான் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. மாத்திரை தொடர்ந்து எடுக்கும் வரை கொஞ்சம் நன்றாக இருக்கும். நாட்கள் கூடக் கூட மாத்திரைகளின் அளவையும் வீரியத்தையும் கூட்டுகிறார்கள். மாத்திரையை விட்டுவிட்டால் நாம் நம்முடைய பழைய நிலைக்கே வந்துவிடுகிறோம். மனப்பயிற்சி முறைகளை விட்டுவிட்டாலும் பழைய நிலைக்கே வந்துவிடுகிறோம். தூக்கத்தை இழந்துவிடுகிறோம். என்னைக் கேட்டால் பகவத் ஐயா அணுகுமுறை ஒன்றுதான் இதற்கான உண்மையான தீர்வு என்று கூறுவேன். என்ன, ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் கஷ்டமாக இருக்கும்.

சர : மாத்திரைகளை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டால்மிகவும் கஷ்டமாகத்தானே இருக்கும். இதற்கு என்ன செய்தீர்கள்?

அன்பர் : ஆமாம் கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. அதற்காக மாத்திரைகளை உடனடியாக குறைக்காமல், நான் ஏற்கனவே காலை 2 மாத்திரைகள் இரவு 4 மாத்திரைகள் என சாப்பிட்டுகொண்டு இருந்ததை, இந்த புரிதலுக்குப் பிறகு காலை மாத்திரைகளை தவிர்த்து இரவு மட்டும் 4 மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொண்டேன். பிறகு 2 மாதங்கள் கழித்து இரவு மட்டும் 4 மாத்திரைகளுக்குப் பதிலாக 2 ஆக குறைத்துக்கொண்டேன். பிறகு அதையும் படிப்படியாக குறைத்து 4 மாதத்திற்குள் முழுவதுமாக நிறுத்திவிட்டேன்.

சர : பகவத் ஐயாவின் அணுகுமுறையை முதலில் எடுக்கும் போது உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது? மனம் Relax ஆக இருந்ததா? Relax ஏற்பட்டு ஏற்பட்டு மறைந்ததா? எப்படி இருந்தது?

அன்பர் : முதலில் புரிந்தவுடனே மனம் அமைதி ஆகத் தொடங்கியது. ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் அமைதி ஆகிக்கொண்டே இருந்தது. மாத்திரைகள் எடுக்காதபோது என்னுடைய பழைய நிலைகள், நான் எதிர்கொண்டிருந்த பிரச்சினைகள், என்னை ஆழமாகப் பாதித்திருந்த சம்பவங்கள் என அனைத்தும் வெளிவரத்தொடங்கின. இதை நாம் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது தாங்கிதான்ஆகவேண்டும். வேறு வழியே கிடையாது என்று ஏற்றுக்கொண்டேன்.

சர : இதை ஏற்றுக்கொள்வதைவிட வேறு எந்த வழியும் கிடையாது என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறீர்கள் அப்படி தானே?

அன்பர் : ஆமாம். தானாகவே வருகிற எண்ணங்களை நாம் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. அது தாமாக வந்து தாமாகவே போய்விடும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன்.

சர : அதை எப்படி புரிந்துகொண்டீர்கள். அதற்கு ஏதாவது உதாரணம் வைத்துக்கொண்டீர்களா?

அன்பர் : ஐயாவின் புத்தகம் ஒன்றுதான் எனக்கு எல்லா வகையிலும் உதவியாக இருந்தது. ஆரம்பத்தில் லேசான எண்ணங்கள் எல்லாம் ஏற்பட்டு அமைதியாக மறைந்த வண்ணம் இருந்தது. அதன்பின் நம்மைப் பாதித்த அழுத்தமான எண்ணங்கள் எல்லாம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வரத்தொடங்கியன. மிக ஆழமாக பாதித்த பாதிப்புகள் வெளிப்பட்டன. மிகுந்த மனவேதனை, தாங்கமுடியாத மன இறுக்கம், பயங்கரமான Tension என ஏற்பட்டது. கடுமையான எண்ணங்கள் என்னை கடுமையாக தாக்கியது. திரும்ப மனப்பயிற்சிக்கு போய்விடலாமா என்றுகூட நினைத்தேன்.

சர : தாங்கமுடியாத மனநிலைகளில் மீண்டும் பழையபடி பயிற்சிக்கு போய்விடலாமா என நினைத்தீர்கள் அப்படி தானே?

அன்பர் : ஆமாம், அந்தச் சூழ்நிலையில்தான் உங்களிடம் போனில் அடிக்கடி பேசி, திரும்ப பயிற்சிக்குப் போகாமல் மன வைராக்கியத்துடன் எது நடந்தாலும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது என்பதில் உறுதியாக இருந்தேன். இது தவிர வேறு வழி கிடையாது என்பதில் மிகவும் உறுதியாக இருந்தேன். நமக்கு மனநோய் இருக்கிறது என்றால் முதலில் அதை "ஆம் எனக்கு மனநோய் இருக்கிறது" என்று ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆனால் நமக்கு அப்படி இல்லை என்று போராடுவதால்தான் அது மேலும் பலம் பெறுகிறது. நம்மைப் பற்றி நாலுபேர் என்ன நினைப்பார்கள் என்று மறைக்க மறைக்கத்தான் அந்த மனநோய் மேலும் வலுப்பெறும். இதற்கெல்லாம் ஒரே தீர்வு பகவத் ஐயா கொடுக்கும் புரிதல் மட்டுமேதான்.

சர : இந்தப் புரிதலுக்குப் பிறகு உங்களுடைய பழக்கவழக்கங்களில் என்ன மாறுதல் ஏற்பட்டது?.

அன்பர் : புரிதலுக்குப் பிறகுகூட என்னுடைய அதிகபடியான பழக்கத்தின் காரணமாக தலையனைக்கடியில் பாம்பு இருக்கிறதா? என அடிக்கடி பார்ப்பது, குடத்திலிருக்கும் தண்ணீரில் கிருமி இருக்கிறது என்று கீழே கொட்டிவிடுவது, உணவில் விஷமிருக்கும் சாப்பிட்டால் செத்துவிடுவோம் என்று கீழே கொட்டுவது என எனது செயல் என் கட்டுப்பாட்டையும் மீறி நடந்துகொண்டுதான் இருந்தது. அப்போதெல்லாம் இவையெல்லாம் தேவையற்ற செயல் என தெரிந்தும் நம்மையும் மீறி செய்துவிடுகிறோமே என என்மீதே குற்ற உணர்ச்சி என்னைத்தாக்கும். அப்போது உங்களோடு உரையாடியபோது நீங்கள் கூறிய வழிமுறை ஆறுதலாகவும் இந்தமாதிரி செயல்களில் இருந்து விடுபட மிகவும் உதவியாகவும் இருந்தது.

சரவணன் : அப்போது நான் என்ன கூறினேன்? அது எவ்வாறு உதவியாக இருந்தது?

அன்பர் : அப்போது நீங்கள் "இது அதிகபடியான பழக்கப்பதிவின் காரணமாக ஏற்படுகிறது. இது இயற்கையானது. இதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை, இதற்காக வருதப்படவோ, குற்றவுணர்ச்சி கொள்ளவோ தேவையில்லை, உங்கள் மனதிற்கு போதும் என்ற மனநிறைவு ஏற்படும் வரை அந்த செயலை உங்களின் முழு அனுமதியோடு செய்யுங்கள்" என்று சொன்னீர்கள். பிறகு எந்த குற்றவுணர்ச்சியும் இல்லாமல் முழு மனதோடு தொடர்ந்து செய்யும்போது சிறிது காலத்திலேயே அந்த செயலின் தேவை குறைந்து அதன் எண்ணிக்கை குறைந்து, நாளடைவில் தேவையில்லாமல் போய்விட்டது.

சரவணன் : இந்த பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட்ட பிறகு வெளிவேலைகளில் நன்றாக ஈடுபடமுடிந்ததா அல்லது ஏதாவது பிரச்சினை இருந்ததா?

அன்பர் : ஆரம்பத்தில் எண்ணக் குறுக்கீடுகள் கடுமையாக சேர்ந்துகொண்டு என்னுடைய வேலைகளை சரியாக செய்வதற்குத் தடையாகத் தான் இருந்தன. வெறுப்பு உணர்வாக இருக்கும். “வெறுப்பு உணர்வாக இருக்கும்போது நாம் என்ன செய்யமுடியும்? வாழ்ந்துதான் ஆகவேண்டும். செயலில் ஈடுபட்டுதான் ஆகவேண்டும். புறச் சூழ்நிலையில் நாம் ஈடுபடாமல் இருக்கக் கூடாது. அகச் சூழ்நிலை எப்படி வேண்டுமானாலும் இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். நம்மால் முடிந்தவரை நம்முடைய வேலைகளைப் பார்ப்போம்” என்ற நிலைக்கு வருகிறபோது, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வேலையில் ஈடுபட முடிந்தது. மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் நேரடியாக செயலில் இறங்கிவிட வேண்டியது தான்.

சர : அது ஒன்றுதான் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விசயம். அதை நன்றாக புரிந்து கொண்டால் போதும். எல்லாமே மாறிவிடும்.

அன்பர் : அகத்தில் எப்படியோ இருந்துவிட்டு போகட்டும். புறத்தில் நம்மால் என்ன செய்யமுடியுமோ அதை ஒழுங்காக செய்வோம் என்று வந்துவிட்டேன். அகத்தில் இப்படி இருப்பதற்காக நம்முடைய கடமையை விட்டு விடமுடியாது இல்லையா?

சர : கண்டிப்பாக பார்க்க வேண்டும். நம் குடும்பம், குழந்தைகள் என எல்லோரையும் பார்க்கவேண்டும் அதுதான் சரி.

அன்பர் : எதுவும் தேவையில்லை என்ற மனநிலை தான் எனக்கு இப்போது இருகிறது. பணத்தின்மேல் ஆசை கிடையாது.

“இந்தக் கடை வைக்கவேண்டும், அந்தக் கடை வைக்கவேண்டும், இந்தக் கோட்டையை கட்டவேண்டும், அந்தக் கோட்டையை கட்டவேண்டும்" என்ற கற்பனைகள் எல்லாம் எதுவும் கிடையாது. “நமக்கு நடக்கிற நிகழ்வுகளுக்கு தகுந்தமாதிரி நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். இப்ப நாம் கடையில் இருக்கிறோம். தொழில் பார்க்கிறோம். வேலையில் கவனமாக இருந்தால் போதும்” என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டேன். இதுதான் உண்மை என்று புரிந்ததால் எந்தக் கற்பனையும் இல்லாமல் நிகழ்காலத்தில் வாழ்கிறேன்.

சர : அற்புதம், அருமையான வார்த்தை "நிகழ்காலத்தில் வாழ்கிறேன்" கற்பனையான எதிர்காலத்தில் இல்லாமல் யதார்த்தமாக நாம் வாழ்கிற நிகழ்காலத்தில் வாழ்வது என்பதுதான் சரி.

அன்பர் : இறந்த காலம் என்பது முடிந்த ஒன்று. இறந்த ஒன்று. அதை நான் நினைத்து வருத்தப்படுவதால் எந்த ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. எனக்கு ஒரு weakness உண்டு. அது என்ன என்றால் என்னுடைய ஆரம்ப காலகட்டத்தில் அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்ட மனநிலை இருந்ததாலும் பல குழப்பங்கள், பல Tensionகள் இருந்ததாலும் அதிலிருந்து விடுபட சுய இன்பம் காணகூடிய பழக்கம் என்னிடம் இருந்துவந்தது. அதனால் விந்து வேகமாக வெளியேறிவிடும். இதனால் நான் என்ன நினைத்துக்கொள்வேன் என்றால் நமக்கு விந்து வேகமாக வெளியேறிவிட்டது, இனி நம்மால் நமது மனைவியை திருப்தி படுத்த முடியாது என்று நானாக நினைத்துக்கொள்வேன். இதற்காக நான் மிகவும் வருத்தப்படுவேன். கஷ்டப்படுவேன். என்னால் முடிந்தவரை நன்றாக தான் உடற்சேர்க்கையில் ஈடுபடுவேன். திடீரென மனைவியை நம்மால் திருப்தி படுத்த முடியாதோ என்ற எண்ணம் நம்மை தாக்கும். என்னுடைய மனைவி ஒரு நாளும் இதைப்பற்றி குறையாகவோ, திருப்தி இல்லை என்றோ கூறியதே கிடையாது. நானாகத் தான் அப்படி நினைத்துக்கொள்வேன். இதற்கு கூட ஐயாவின் அணுகுமுறையால் தான் எனக்கு தீர்வு கிடைத்தது.

இந்த அணுகுமுறைக்கு முன்பு, "விந்து விரைவாக வந்துவிடுமோ, விரைவாக வந்துவிடுமோ" என்று எண்ணம் வரும்போது நானாகவே மனதை வேறு எண்ணத்தின் பக்கம் மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்வேன். அப்படி முயற்சிசெய்தும் எந்தவிதமான முன்னேற்றமும் எனக்கு ஏற்படவில்லை. ஆனால் இப்போது உடற்சேர்க்கையில் ஈடுபடும்போது "விந்து வந்துவிடுமோ" என்ற உணர்வு வந்தாலும் எந்த விதமான கட்டுப்பாடும், தடையும் செய்யாமல், உணர்விற்கு எந்த மாற்றத்தையும் கொடுக்காமல் அப்படியே முழுமையாக மலர்ந்திட அனுமதிக்கும்போது முன்பைவிட இப்போது நல்ல மனநிறைவும், திருப்தி உணர்வும் உடற்சேர்க்கையில் இருக்கிறது.

சர : ரொம்ப சந்தோஷம், இது மிக நல்ல செய்தி. நீங்கள் மிகவும் மனம் திறந்து பேசியதற்கு மிக்க நன்றி. திருப்திபடுத்தவில்லை என்ற உணர்வு பொதுவாக பெரும்பாலோருக்கும் உண்டு. அது உங்களுக்கு மட்டும் தான் என்று நினைத்துக் கொள்ளவேண்டாம்.

அன்பர் : முன்பு இருந்துவந்த இன்ப நாட்டத்தில் உள்ள அதிகப்படியான ஆர்வம் இப்போது குறைந்துள்ளது. அதே நேரம் உடற்சேர்க்கையில் ஈடுபடும்போது எந்த அவசரமும் இல்லாமல், மனப்பதட்டமும் இல்லாமல் உற்சாகமாகவும், மனநிறைவாகவும் ஈடுபடமுடிகிறது. ஒரு நல்ல நிறைவான மனநிலை இப்போது உள்ளது. என்னை கேட்டால், "உலகத்திற்கே பகவத் ஐயா வழிமுறையை தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. ரொம்ப Super" என்றுதான் கூறுவேன்.

சர : சரியாக சொன்னீர்கள். மிக்க நன்றி. நீங்கள் மனம் திறந்து பேசியதற்கு மிக்க நன்றி.

அன்பர் : நான் கூறியது எதையும் மறைக்காமல் அப்படியே எழுதுங்கள். அதில் எந்த தவறும் கிடையாது. நீங்கள், நான் சொன்னதை அப்படியே எழுதினால்தான் அது அடுத்தவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் எழுதிய வெறுமையும், வேலையும் படித்து புரிந்துக்கொண்ட பிறகு தான் வெறுப்புணர்ச்சியை எப்படி எதிர்கொள்வது எப்படி புறச்செயலில் ஈடுபடுவது என்பதை புரிந்துகொண்டேன். அதுபோல் மக்கள் எல்லோரும் நல்லபடியாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக தான் இதை எழுதச் சொல்கிறேன். ஒருவருக்கு வாழ்க்கையில் மனத்தெளிவை தவிர வேறு எதையும் பெரியதாக கொடுத்துவிடமுடியாது. புரிதலுக்கு முன்பு கடையில் அடிக்கடி சண்டை வரும். ஐயாவின் புரிதலுக்கு பிறகு என்ன அதிசயமோ தெரியவில்லை சண்டை வருவதில்லை, பிரச்சினைகளும் இல்லை. இது நான் கண்ட உண்மை.

சர : மிக்க நன்றி. உங்களின் மனதிறந்த வெளிப்பாட்டிற்கும், இது மற்றவர்களுக்கும் உதவ வேண்டும் என்ற அன்பு உள்ளத்திற்கும் நன்றி.

மேற்குறிப்பிட்ட அன்பரோடு பல மாதங்கள் உரையாடிய உரையாடலின் சுருக்கமே இது. இது சம்பந்தமாக மேற்கொண்டு விபரங்கள் தேவைப்படுபவர்கள் என்னோடு தொடர்புகொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

அன்புடன்,
V.A.P. சரவணன்,
சேலம்.
செல் : 99942-05880

ஜென்கதை

"ஒரே தாக்குதல்"

இளைஞன் ஒருவன் சிறுவயது முதலே ஜூடோ பயிற்சியின் உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்று மிகவும் ஆர்வமாக இருந்து வந்தான். எதிர்பாராத விதமாக ஒரு மோசமான விபத்தில் தனது இடது கையை இழந்துவிட்டான். ஆனாலும் ஊனத்தையும் மீறி எப்படியாவது அந்த உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்ற தணியாத தாகம் அவனுக்குள் எழுந்தது.

அந்த பகுதியில் புகழ்பெற்ற ஒரு ஜூடோ குரு இருந்தார். அவரிடம் போய் விசயத்தைச் சொன்னான். அவரும் புன்சிரிப்போடு அவனைப் பயிற்சியில் சேர்த்துக்கொண்டார். "இது தான் உன்னுடைய முதல் பாடம்" என்று சொல்லி ஒரு தாக்குதல் முறையைச் சொல்லிக்கொடுத்தார். ஆறு மாதங்கள் கடந்தன "அடுத்தது.....?" என்று குருவிடமே கேட்டான்.

"இந்த ஒரே வித்தையை முழுமையாகக் கற்றுக்கொள்!" என்றார் குரு.

மேலும் 6 மாதங்கள் கழித்து குரு, இளைஞனை ஒரு போட்டிக்கு அழைத்துச் சென்றார். முதல் இரண்டு சுற்றுகளில் எதிராளிகளை சுலபமாக வீழ்த்தினான் இளைஞன். அவனுக்கே பிரமிப்பாக இருந்தது. மூன்றாவது சுற்றில் புகழ்பெற்ற வீரனோடு அவன் மோத நேர்ந்தது. ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் அடி வாங்கினாலும் பிறகு இளைஞன் தான் வெற்றிபெற்றான்.

இறுதிப் போட்டியில் பலம் கொண்ட மிக புகழ்பெற்ற ஒரு வீரனோடு இளைஞன் எதிர்கொள்ள நேர்ந்தது. "மோசமாக அடி வாங்கி இளைஞன் செத்துவிடுவானோ"! என்ற பயத்தில் போட்டியின் நடுவரே இளைஞனை விலகிவிடுமாறு வற்புறுத்தினார். ஆனால் குரு "விடுங்கள்.... அவன் ஜெயிப்பான்" என்றார்.

போட்டி ஆரம்பித்தது. ஒரு கை இல்லாத இளைஞன்தானே என்று எண்ணிக்கொண்டு அந்த புகழ் பெற்ற வீரன் அலட்சியம் காட்ட, தன் வழக்கமான தாக்குதலில் அவனையும் வீழ்த்தினான் இளைஞன்.

கோப்பையை பெற்றுக்கொண்டு ஊருக்கு திரும்பும்போது இளைஞன் கேட்டான் ... "ஒரே ஒரு தாக்குதலை கற்றுவைத்திருக்கும் நான் எப்படி ஜெயித்தேன்?" என்று

குரு சிரித்தப்படியே சொன்னார்.

"இரண்டு காரணங்கள் ... ஒன்று ஜூடோவிலேயே மிகக் கஷ்டமான ஒரு தாக்குதலை நீ மிக நன்றாக கற்றிருந்தாய். இன்னொன்று, இப்படி நீ தாக்கினால் எதிராளி உன்னை மடக்க, உன் இடது கையைத்தான் வளைக்கவேண்டும்? அது உனக்கு இல்லை!" என்றார் குரு.

இளைஞனுக்கு குருவின் சூட்சுமம் புரிந்தது.

"நம்முடைய பலவீனங்களையே பலமாக்கிக்கொண்டால், வெற்றி நிச்சயம்"!' என்றார் குரு.

உடல் ஊனம் ஊனமல்ல, மன ஊனம் மட்டுமே ஊனம்.

"நமது குறைகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு அதற்குத் தேவையான சரியான செயலைச் செய்வதற்கு நம்மை மாற்றி அமைத்துக்கொண்டால் போதும்".



Book packet containing printed books

Periodical

If undelivered please return to:

Sri Bagavath Mission

31, Ramalingasamy Street, Ammapet,
Salem - 636 003. Tamilnadu,INDIA.

V. A. P. Sharavanan : 99942 05880
Dr. N. Kailasam : 94432 90559
K. S. Jeevamani : 97891 65555

www.pravaagam.org, www.sribagavath.org
E-mail : sribagavathmission@gmail.com

Published by Shri. V. A. P. Sharavanan on behalf of the Sri Bagavath Mission, 31, Ramalingasamy Street, Ammapet, Salem-636 003. Tamilnadu, India.
Printed by Shri. R. Jayavel at Sree Jayavel Press, 08/11, Gandhi Maidanam, Ammapettai, Salem-636 003.
Editor : Shri. K. S. Jeevamani, Cell : 97891-65555